

Shakshuka



Zutaten:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- Saft von ¼ Zitrone
- 1 Dose gehackte Tomaten
- ½ rote Paprika
- 2 Eier
- Frische Petersilie
- 100 g Fladenbrot



Gewürze:

Jeweils 1 TL Paprika, Kreuzkümmel, (Cumin); ½ TL Chili; ½ TL Jod-Salz & Pfeffer



1 Portion



ca. 30 – 45 Minuten

Zubereitung:

1. Zwiebel (1 kleine) und Knoblauch (1 Zehe) schälen und in feine Ringe schneiden. Paprika (1/2) waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden.
2. Öl (1 EL) in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln hinzugeben und ca. 5 Min. anbraten. Knoblauch, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Chili hinzugeben und für 2 Min. weiterbraten. Dann die Paprikastreifen hinzugeben, mit Zitronensaft (von 1/4 Zitrone) und gehackten Tomaten (1 Dose) ablöschen, mischen und für 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln.
3. Mit einem Löffel zwei kleine Mulden formen und in jede Mulde ein Ei aufschlagen. Bei geschlossenem Deckel so lange köcheln, bis Eiweiß gestockt ist.
4. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.
5. Mit Fladenbrot (100 g) servieren.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Shakshuka



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	698,2 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	27,8 g 4,8 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	82,9 g 14,8 g
Protein	26,4 g
Ballaststoffe	3,5 g

